



# RIEKSTU ALERĢIJA



Slimību profilakses un kontroles centrs

Alerģija pret koku riekstiem, piemēram, mandelēm, Brazīlijas riekstiem, valriekstiem, lazdu riekstiem, makadāmijas riekstiem, pistācijām, pekanriekstiem, Indijas riekstiem. Reakcijas var būt **DZĪVĪBAI BĪSTAMAS**.

Līdz **7%** ES iedzīvotāju ir alerģija pret vienu no riekstu sugām.

**92%** no visām ar pārtiku saistītajām anafilaktiskajām reakcijām (smaga alerģiska reakcija) izraisa dažādas riekstu sugas (valrieksti, mandeļes, lazdu rieksti, ciedru rieksti, pistācijas, pākšaugu zemesrieksti u.c.).

Rieksti ir no pārtikas alerģijām visbiežāk anafilaksi un nāves gadījumus izraisošā grupa.

## Kā es sevi varu pasargāt no alerģēniem?



Rūpīgi mazgā traukus un piederumus.



Regulāri apstrādā virsmas, kas saskaras ar pārtiku.



Dari zināmu savu alerģiju ēdināšanas vietas darbiniekiem.



Uzmanies no publiskajās vietās pieejamiem traukiem, sevišķi saldējuma stendiem.



Muskatriekstus, saulespuķu sēklas, čia sēklas, ķirbju sēklas, linu sēklas, popkornu, augļus, sviesta ķirbi, kokosriekstus.

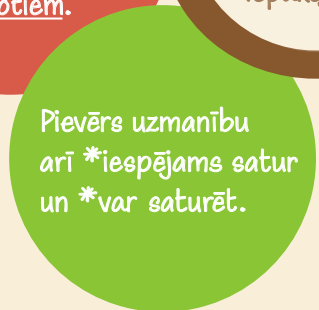
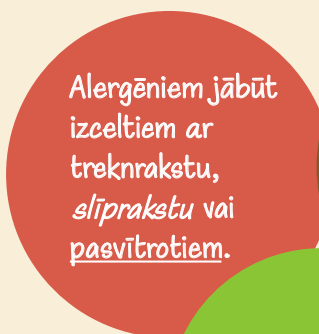


Brokastu pārslām, granolai, batoniņiem, saldumiem, saldējumam, mērcēm, cepumiem, maizes izstrādājumiem, kūkām, studentu brokastīm.



Rieksti ir vieni no biežākajiem alerģēniem pārtikā.

## Kā var identificēt alerģēnu pārtikā?



## Alerģijas simptomi

Simptomi var būt individuāli, atkarīgi arī no apēstā daudzuma, saskares ilguma un biežuma. Atceries, ka pretsāpju līdzekļu un alkohola lietošana var pastiprināt simptomus!

- Apziņas traucējumi, reibonis, samaņas zudums.
- Balso izmaiņas, grūtības elpot, sēkšana.
- Izsitumi uz ķermeņa.
- Vēdersāpes, slikta dūša, vemšana, caureja.
- Niezošas acis.

**Prasa ātru rīcību!**



**Ja agrāk novērotas smagas alerģiskas reakcijas, lūdz savam ārstam izrakstīt adrenalīna autoinjektoru!**

Materiāla satura autore Dr. Agnese Anna Jaunākā